

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

grausam

nicht gut

ungewiss

prima

*Wie stimmig fühlt
es sich an?*

Nutze die **Resonanz-Skala**, um
Klarheit über deine Gefühle
und Bedürfnisse zu gewinnen.

So funktioniert's:

Spüre kurz in dich hinein und
benenne blitzschnell einen Wert
von 1 bis 10, wie stimmig es sich
anfühlt - bevor du eine
Entscheidung triffst oder dich
anpasst.

*Erfahre mehr über die
Resonanz-Skala!*



beba-beratung.ch

